

Самые

распространенные

мифы

О ЗОЖ



МИФ

Чтобы похудеть надо есть правильную еду?
На бургерах и шоколадках не похудеешь.



Важен дефицит калорий. Можно съесть пару бигтейсти за день, закусить сникерсом, не превысить свои калории - и все равно худеть, но качество кожи, целлюлит, отечность, прыщи...

ПРАВДА

Курение никак не влияет на похудение.

Никак. Но это плохая привычка, реально забирает жизни... Бросайте, бросайте ее всеми силами.



МИФ

Чем дольше стоишь в планке - тем лучше результат.

Нет смысла стоять более 1,5 минут, ставить рекорды по планке на постоянной основе - вы изнасилуете позвоночник (поясничный отдел).



МИФ

Нельзя есть после 18.

Если калории суточные вы недобрали - норма по калориям - суточная. В сутках 24 часа, и важно, чтобы вы не превысили свою общую норму по калориям за сутки, если не хотите набрать вес: напоминаю - важен баланс энергии - сколько потратили и сколько потребили: вышел ли за сутки профицит, дефицит или в «ноль».



МИФ

Нельзя после 12 фрукты - кто сказал?

Все углеводы - простые и сложные будут переработаны в глюкозу - глюкозу использует организм, как энергию, хоть сложный/хоть простой углевод можно в любое время - в рамках вашей суточной нормы по калориям.



МИФ

Молочка заливает - как?

Если в 100 граммах продукта 4-7 грамм углеводов = 1 грамм углеводов притягивает 4 грамма воды - посчитайте сколько нужно съесть «молочки», чтобы получить реальный отек в 1-2 кг воды на утро?



МИФ

Молочку нельзя - кто сказал?

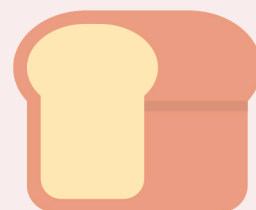
Если вам по результатам анализов поставили непереносимость лактозы - вопросов нет, а если «на заборе» написано: «Лактоза - зло!», или ваш тренер запретил - это сомнительные аргументы.



МИФ

Есть углеводы вечером нельзя.

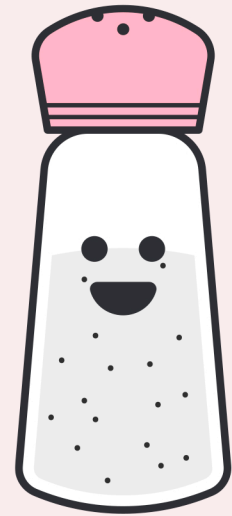
Можно, важно не превышать свою норму, и не рекомендуется есть простые углеводы за 1 час до сна и на голодный желудок.



МИФ

Солить нельзя.

А нарушать баланс соли и воды можно? Это единая цепочка, если придерживаться норм ВОЗ хотя бы: 5 гр соли и 30 мл на 1 кг тела воды в сутки - то с водно-солевым балансом - проблем не будет: если в клетке воды мало, а соли много, то потребляемая вода будет стремиться в эту клетку (наполнить её и разбавить), а так как у вас недостаток питьевой чистой воды (именно чистой, простой воды, которая выполнит роль растворителя), поэтому и организм начнёт задерживать эту поступившую воду, и в результате, мы пухнем и получаем отеки.



МИФ

Сахар надо исключить/заменить

Не обязательно, следует лишь сократить.



МИФ

От сладкого/вредного толстеют.

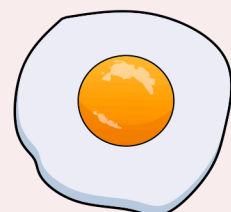
Нет, толстеют от постоянного профицита энергии, которая накапливается в виде калорий хоть от гречки, хоть от торта.



МИФ

Завтрак запускает метаболизм.

Нет, скорость метаболизма зависит от других факторов. Завтрак его не запускает!



МИФ

Имбирь/грейпфрут/ананас сжигает жир.

Нет, лишь на 3-5% выше расход энергии на переваривание, чем у другой еды.



МИФ

Зеленые овощи имеют отрицательную калорийность.

Нет. Любая еда несет калории. Организм тратит 10% от калорий на переваривание и усвоение. Количество потраченных на переваривание калорий всегда будет меньше полученных.



МИФ

Усваивается за раз лишь 30 г белка.

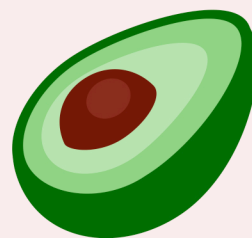
НЕТ! Он усваивается весь, а синтезируется примерно на 70%-90% (а растительный еще меньше). Но усвоение белка и синтез белка — разные вещи.



МИФ

Нельзя одновременно есть жиры и углеводы

Можно. Было доказано, что данное сочетание никак не влияет на жиросжигание.



МИФ

От полезной еды не потолстеешь

Нет. Накапливаем жир мы с любой еды, энергию от которой мы не будем тратить.



МИФ

Нельзя запивать еду водой

Можно. Вода проходит через малую кривизну желудка, максимально быстро покидая его, никакой желудочный сок она не разбавляет. Иначе суп был бы вреден).



МИФ

Питание по часам поможет похудеть

И сойти с ума

Нет, помогает похудеть расход энергии. Расход энергии на переваривание будет пропорционален кол-ву съеденной еды(т.е на 1500 ккал в течение дня, организм потратит 150 ккал на усвоение всего съеденного, и не важно сколько приемов пищи было.

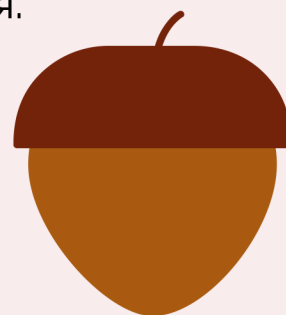


МИФ

Жиры вредны. Все съеденные жиры превращаются в жировые отложения.

Потребление жиров само по себе не делает нас жирными. Отказ от жиров опасен для здоровья. Прежде всего, нам жизненно необходимы ненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6.

Вредят здоровью только трансжиры, которые образуются в процессе гидрогенизации ненасыщенных жиров, например, при производстве маргарина. Однако небольшое их количество не повредит. при избытке калорий диета с низким содержанием жира не поможет сбросить вес, тем более что она часто снижает выработку тестостерона.



МИФ

Разгрузочные дни помогают худеть

Нет, они только вгоняют организм в стресс и нарушают пищевое поведение. Ушедшие пару килограмм это только вода.

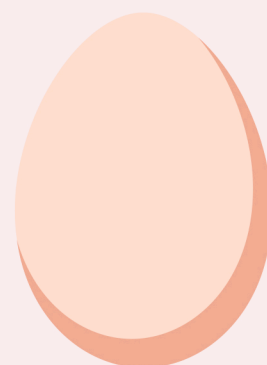


МИФ

Много яиц - вредно из-за желтков!

Яйца — еще один демонизированный продукт. Их желтки, буквально набитые питательными веществами, считают вредными из-за высокого содержания холестерина.

Уровень холестерина в крови большинства людей не зависит от его содержания в пище. Клинические испытания не выявили связи между любовью к яйцам и сердечно-сосудистыми заболеваниями, за исключением, быть может, людей, страдающих диабетом или гипергликемией.



ПРАВДА

Яйца — превосходный источник белков, жиров и других питательных веществ.

Их ответственность за высокий уровень холестерина и сердечно-сосудистые заболевания сильно преувеличена.



МИФ

Чтобы избавиться от жира, надо чаще есть.

Во время переваривания пищи метаболизм ускоряется, поэтому частое питание небольшими порциями действительно должно поддерживать обмен веществ на более высоком уровне. Но это теория, а на практике оказывается, что даже при равном количестве поглощенных калорий более частое питание не ведет к потере жира.

К тому же, некоторые исследователи полагают, что раздробление рациона на мелкие порции не позволяет человеку почувствовать себя по-настоящему сытым, поэтому он ест чаще и в результате съедает больше.

FOOD

ПРАВДА

Процесс пищеварения действительно немного ускоряет метаболизм, но частота приема пищи меньше влияет на жировые запасы, чем общая калорийность.

МИФ

Чтобы похудеть - надо много бегать!

Избавиться от лишнего веса можно только создав дефицит энергии.

Делая силовые упражнения, успешно расходуя калории, формируя рельеф и наращивая мышечную массу.

А в кардиозону придти под конец занятия, чтобы в течение 10–20 минут закрепить результат и повысить выносливость – для таких целей этого времени вполне достаточно. Продолжительные аэробные нагрузки, безусловно, полезны для сердца и помогут вам стать более выносливыми, но энергии расходуют не так-то много, поэтому худеть на беге трусой придется очень долго.



МИФ

Кардио - только натошак!

Если вы занимаетесь на пределе возможностей, например, спринтом, поднятием тяжестей или высокоинтенсивными интервальными тренировками, лучше сначала поесть, иначе вы не покажете хороших результатов. Те, кто предпочитает занятия натошак, выбирают аэробные («кардио») упражнения, такие как бег трусцой.

Во время кардиотренировки производительность и расход энергии, что в голодном, что в сытом состоянии примерно одинаковы. Голодный человек сжигает больше жира, но в остальное время, когда он не тренируется и ест, использовать запасы жира ему не легче. Он также потеряет немного мышечной ткани, но быстро ее восстановит. И, наконец, кардиотренировки натошак меньше подавляют аппетит, чем занятия в сытом состоянии, но эта разница существенно не повлияет на ежедневное потребление калорий.



ПРАВДА

Правда заключается в том, что для сжигания жира кардиотренировки натошак и после еды одинаково эффективны. Сохранность мышц, дневное потребление калорий и скорость метаболизма примерно одинаковы при обоих режимах. Что действительно имеет значение, так это сам человек. Некоторые люди чувствуют себя легче и энергичнее, когда тренируются на пустой желудок, а другие при этом испытывают вялость и головокружение.



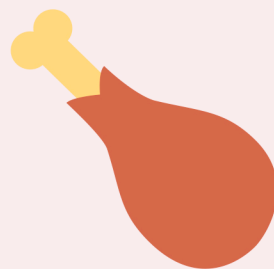
МИФ

Сразу после тренировки надо принять белок!

Преувеличенный факт.

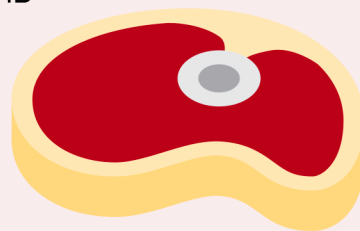
Физические упражнения повреждают мускулы, которые нуждаются в восстановлении, после которого становятся больше. Материалом для восстановления служит белок, однако существование анаболического окна, то есть, периода, когда белок усваивается лучше всего, остается спорным вопросом.

Потребление 20—40 г белка в течение двух часов после тренировки может быть идеальным, но не является необходимостью. Гораздо важнее суточное потребление: для максимального восстановления мышц нужно ежедневно съедать 1,5 — 2,2 г белка на килограмм веса тела.



ПРАВДА

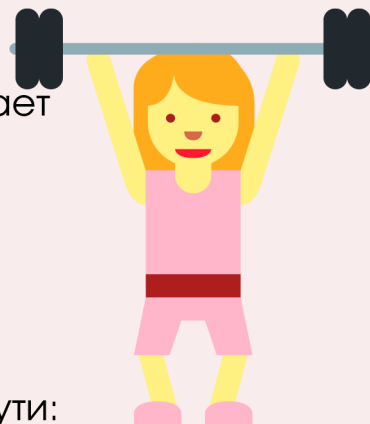
Правда заключается в том, что белок не нужно съедать немедленно после тренировки, но очень полезно принять 20—40 г в ближайшую пару часов. Однако суточное потребление белка гораздо важнее.



МИФ

У меня ничего не болит - я плохо потренировал!

Страдание – плохое мерило спортивных достижений. Слишком большая нагрузка не дает вам качественно восстановиться, а значит, на следующем занятии вы сможете работать вполсилы. Отсутствие крепатуры или же небольшой дискомфорт в мышцах, которые больше всего работали на предыдущей тренировке, говорят о том, что вы на верном пути: нагрузка выбрана правильно и времени для отдыха достаточно.



МИФ

Какая пресс - будет красивый живот !

Именно с этого часто начинается путь к похудению – и быстро заканчивается. На то есть четыре причины. Во-первых, похудеть только в талии невозможно: жировая прослойка уменьшается более-менее пропорционально по всему телу. Во-вторых, избавиться от складок на животе можно только откорректировав рацион, ведь если лишнее скопилось на этой части тела, скорее всего, здесь собираются именно жировые запасы.

«Разогнать» их сможет только изменение пищевых привычек. В-третьих, мышцы пресса работают во время выполнения любых упражнений, поэтому уделять много внимания исключительно этой части тела не стоит. Если, конечно, пресловутые кубики не ваша главная цель.

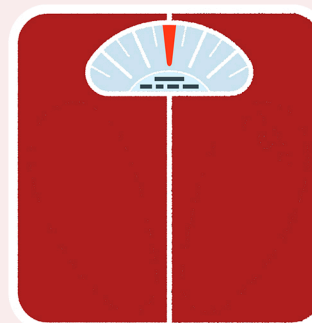
В-четвертых, понятие о том, красиво или нет конкретное тело, складывается из общего вида фигуры, а это и плечи, и грудь, и талия, и бедра, и ноги. Чтобы выглядеть подтянуто, одного плоского живота недостаточно.



МИФ

Минус 5 кг за неделю - моя цель!

Быстрый результат – еще одно популярное заблуждение. Многие приходят в зал с уверенностью, что за пару недель превратятся в атлетов с безупречными формами или нимф с соблазнительной линией бедра и без капли жира. Но их ждет разочарование: супербыстрое похудение возможно только в комплекте с проблемами со здоровьем. Нормальная, физиологичная потеря веса составляет 1–1.5 кг в неделю. Зато при таком темпе удерживать новый вес будет легче.



Можно и нужно тренироваться каждый день! Чем больше, тем лучше!

Это как начать новую жизнь с понедельника, с первого числа или после зарплаты. И тренировать до потери пульса!

Ваша задача – тренироваться не много, а хорошо. Для этого вашему телу необходим отдых. Как часто заниматься, вопрос, требующий отдельного разговора. Но в среднем трех-четырех тренировок в неделю достаточно.

Хочется какой-нибудь внезапной радости!

